Opciones para Diseñar su Propia Dieta para Diabeticos Tipo 2

La diabetes es una enfermedad que requiere un cuidado constante y hábitos saludables que comienzan con la comida que ingiere.

Bien sabemos que en muchos casos es hereditaria y esta relacionado con la obesidad, y esto nos lleva a la resistencia a la insulina. Por otra parte los niveles altos de trigliceridos y la hipertensión fomenta a la diabetes tipo2.

Afortunadamente, con la incorporación de algunos alimentos y la eliminación de otros, un diabético puede controlar sus niveles de azúcar en la sangre y minimizar los efectos de la insuficiencia pancreática.

Es importante hacer una dieta para diabéticos tipo 2 y lo primero es considerar cuáles son los alimentos esenciales para la dieta diaria de un diabetico y que debe ser más consumido durante una semana.

Y, por supuesto, ¿Cuáles son los platos e ingredientes que deben ser completamente erradicados de los alimentos?

Consejos para una Dieta Diabética Tipo 2

Al igual que cualquier decisión que tenga un impacto en la salud, es importante que el plan sea aprobado por un médico.

Los alimentos que componen la dieta no sólo dependen del estado de salud del paciente, sino también de alguna información específica sobre su estilo de vida.

En otras palabras, no será la misma dieta diabética de tipo 2 para una persona que es obesa que para alguien que está físicamente en forma y hace ejercicios con regularidad.

[Haz clic aquí para leer todo el artículo]